

管理栄養士のお手軽レシピノート



★時短レシピ特集④

蒸しパンを楽しく作ろう♪

#フライパン蒸し
#蒸し時間15分
#30分で手作りおやつ

★カレー蒸しパン

朝食にも♪

材料【6～7個分】

| | |
|----------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 150g |
| ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・卵 | 2個 |
| ・牛乳 | 75g |
| ・バター | 30g |
| ・ミックスベジタブル(冷凍) | 50g |



- ① ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、溶かしておいたバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にホットケーキミックスとカレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ③ ミックスベジタブルは解凍しておく。
- ④ ②の生地にミックスベジタブル半量を混ぜ合わせ、器の2/3の高さまで生地を流し入れる。
- ⑤ ④に残りのミックスベジタブルを散らす。
- ⑥ フライパンの底に熱湯を1～2cmくらいはり、器を並べて15分蒸す。



★黒糖蒸しパン

材料【6～7個分】

| | |
|-------------|----------|
| ・さつまいも | 1本(150g) |
| ・ホットケーキミックス | 150g |
| ・卵 | 2個 |
| ・黒糖 | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 75g |
| ・バター | 30g |



- ① さつまいもは洗って皮をむき、 $1 \times 1 \text{ cm}$ のサイコロ状にカットし水に浸けておく。
- ② ①の水をきって、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3~4分加熱する。加熱後、水気をきって粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、黒糖、牛乳、溶かしておいたバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の生地にさつまいも半量を混ぜ合わせ、器の $\frac{2}{3}$ の高さまで生地を流し入れる。
- ⑥ ⑤に残りのさつまいもを散らす。
- ⑦ フライパンの底に熱湯を $1 \sim 2 \text{ cm}$ くらいはり、器を並べて15分蒸す。



★ブルーベリー入り蒸しパン

材料【6~7個分】

| | |
|-------------|------|
| ・種なしブルーベリー | 100g |
| ・クリームチーズ | 50g |
| ・ホットケーキミックス | 150g |
| ・卵 | 2個 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 75g |
| ・バター | 30g |



- ① ブルーベリーは粗く刻んでおく。クリームチーズは $1 \times 1 \text{ cm}$ くらいの大きさに切っておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、溶かしておいたバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を器の $\frac{1}{3}$ の高さまで流し入れ、ブルーベリー半量とクリームチーズを散らす。
- ⑤ ④にさらに上から器の $\frac{2}{3}$ の高さまで生地を流し入れ、残りのブルーベリーを散らす。
- ⑥ フライパンの底に熱湯を $1 \sim 2 \text{ cm}$ くらいはり、器を並べて15分蒸す。



★メーフルナッツ蒸しパン

材料〔6～7個分〕

| | |
|----------------|------|
| ・ミックснаッツ(素焼き) | 50g |
| ・ホットケーキミックス | 150g |
| ・卵 | 2個 |
| ・メーフルシロップ | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 75g |
| ・バター | 30g |



- ① ミックスナッツは粗く砕いておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、メーフルシロップ、牛乳、溶かしてあったバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地にミックснаッツ半量を混ぜ合わせ、器の2/3の高さまで生地を流し入れる。
- ⑤ ④に残りのミックснаッツを散らす。
- ⑥ フライパンの底に熱湯を1～2cmくらいはり、器を並べて15分蒸す。



～管理栄養士のあとがき～

今回は時短レシピ特集の第4弾!! 味変え、具変えでアレンジは自由!! 蒸しパンは甘い味が多いですが、カレー味はおかず蒸しパンとして朝食にもぴったりです! ウイナーやチーズを入れてもOK! ぷっくら、やわらかくて、具たくさんな蒸しパンは、満足感もばっちり!!

卵を割ったり、材料を混ぜたり、お子さんと一緒に楽しく作ってみるのもいいですね♪♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

